

# PENGERTIAN DAN MANFAAT MEDITASI

(Bagian Pertama dari 3 tulisan)

Oleh: I Wayan Gede Suacana

*Dengan meditasi, seseorang senantiasa dilatih berkonsentrasi (avadhana) agar bisa menetapkan perhatian ke suatu hal (ekagatha). Begitu pula, praktek meditasi membantu mengkoordinasikan tubuh dan pikiran kita menjadi lebih efektif, sehingga ia akan bisa menjaga keseimbangan mental dan mencapai ketenangan yang mendalam (Svami Sathya Narayana).*

Meditasi telah dikenal di India sejak lebih dari 7000 tahun yang lalu dan terus berkembang serta dipraktikkan oleh sebagian masyarakat sampai saat sekarang. Meditasi telah tercatat dalam sejarah umat manusia sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketenangan, kebahagiaan dan kedamaian dalam kehidupan.

Buku paling tua yang menerangkan meditasi adalah *Yoga Sutra* karya Patanjali. Buku ini cukup besar pengaruhnya terhadap penerbitan buku-buku meditasi berikutnya. Selain *Yoga Sutra*, menurut Prof. Jendra, buku yang cukup tua adalah karya Bhagavan Vyasa yang berjudul *Srimad Bagavatam*. Dalam buku ini, seluk beluk tentang meditasi dipaparkan dalam skanda XI, sloka 32-46.

Namun belakangan ini makin banyak terdapat tulisan yang berusaha mengilmiahkan praktek meditasi agar dapat diterima oleh lapisan masyarakat yang makin kritis dan rasional. Upaya ini bisa dikatakan sedikit tertunda, karena banyak dipengaruhi oleh ketidaktahuan masyarakat tentang meditasi dan adanya prasangka yang beraneka ragam. Kalangan cerdas pandai umumnya kurang mengetahui kekayaan yang terkandung dalam meditasi, sehingga sedikit sekali yang kemudian tertarik untuk menyelidikinya. Disamping itu adanya hubungan yang erat antara meditasi dengan agama tertentu juga membuat para cerdas pandai sukar menerimanya sebagai suatu bahan penelitian karena dianggap tidak ilmiah. Padahal Tart pernah menyatakan bahwa sebenarnya meditasi dapat dipelajari tanpa orientasi religius dan tidak perlu dihubungkan dengan pengalaman mistik.

Meditasi, menurut Udupa adalah merupakan ilmu pengetahuan tradisional yang dapat membantu seseorang mengkoordinasi tubuh dan pikirannya menjadi lebih efektif, sehingga memungkinkan orang tersebut untuk menjaga keseimbangan mental dan mencapai ketenangan yang mendalam. Meditasi juga dapat dipergunakan sebagai tindakan preventif dan kuratif dalam mengelola berbagai gangguan fisik dan psikis.

Dalam buku *Yoga Sutra Patanjali* Bab III Sutra 2 disebutkan meditasi adalah: *Tatra pratyiyakatanata dhyanam* (aliran pikiran yang tidak putus-putusnya terhadap obyek konsentrai) dari Astangga Yoga yakni delapan bagian yoga sebagai disiplin praktis guna membantu membebaskan orang dari kebodohan, ikatan jasmani dan rohani, stress, dan beban hidup lainnya sehingga ia mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan. Di sepanjang sejarah umat manusia tidak banyak jumlah orang yang terus menerus mengusahakan dan mempertahankan pikirannya menerobos masuk ke alam “kesadaran supra” untuk menyadari keagungan dan kekuatan-Nya. Dan lebih sedikit lagi jumlah mereka yang menyadari “sang diri” yang sesungguhnya. Kebanyakan kita berputar-putar pada lapisan-lapisan pikiran (*kosa*) permukaan, diombang-ambingkan keinginan, kesenangan, kebodohan dan kebingungan.

Yoga Ramacharaka dalam bukunya Raja Yoga menjelaskan bahwa untuk mengembangkan kesadaran dan pengertian tentang “sang diri”, setiap orang harus menyadari “pribadi” sebenarnya sehingga kesadaran menjadi bagian hidup sehari-hari, dan merupakan sumber dari pikiran dan tindakannya. Manusia mempunyai seperangkat sifat mental yang tidak dimiliki oleh binatang yang bersifat rendah, serta masih terdapat daya kemauan yaitu daya dari “sang diri” yang merupakan daya yang diterima dari Sang Parama Purusha. Dengan demikian apabila kita renungkan lebih mendalam, terbayang bahwa dalam rohani manusia terdapat sesuatu yang tidak berubah. Pada waktu kita dilahirkan menjadi anak, menjadi dewasa, tua dan mati terpikir bahwa ada sesuatu dalam diri yang tidak berubah, mandiri, jujur, adil, suci dan langgeng atau abadi. Inilah yang dinamakan jati diri atau atman dalam agama Hindu, atau sirr menurut agama Islam. Untuk menemukan jati diri atau “sang diri” inilah sebenarnya seseorang perlu melakukan meditasi.

Disamping itu, melalui meditasi, seperti digambarkan oleh Svami Vivekananda, pikiran kita diarahkan untuk terfokus hanya pada satu obyek, berpegang diri pada tempat khusus yang satu seperti puncak kepala, hati dan lain sebagainya. Apabila pikiran sudah berhasil menerima segala sensasi hanya melalui bagian itu saja dari tubuh dan tidak melalui bagian lain, maka itu disebut sebagai *dharana* atau lebih dikenal dengan istilah konsentrasi. Selanjutnya bila pikiran berhasil menangkap hal tersebut dalam waktu yang lebih lama lagi, keadaan itu dikenal sebagai *dhyana* atau dengan istilah lainnya dikenal sebagai meditasi. Jadi, meditasi adalah sebuah proses yang terjadi di tempat yang melampaui wilayah indera. Diantara konsentrasi yang terjadi pada lapis indera dan meditasi di tempat yang melampaui wilayah indera, terdapatlah garis batas dimana terdapat kontemplasi yang sering disebut *chinthana* (Sai meditasi). Sedangkan tahapan samadhi menurut Prof. Jendra, merupakan tahapan yang dialami setelah meditasi. Didalam tahapan samadhi, seseorang telah kehilangan kesadaran jasmaninya dan

yang tertinggal hanya kesadaran spiritualnya yang telah menyatu dengan kesadaran Tuhan, dan mencapai kenikmatan atau kebahagiaan sejati.

Selama proses meditasi pikiran senantiasa diarahkan secara langsung ke dalam diri dengan menutup semua organ-organ sensorik dari segala stimuli dunia luar. Pada keadaan biasa dan dalam keadaan secara bebas seperti melihat gambar, melihat alam sekitar, makan enak, mendengarkan musik, mencium aroma bau di sekitarnya dan lain sebagainya. Organ-organ sensorik ini secara terus-menerus menstimuli otak, sehingga menghasilkan berbagai respon dalam jarak psikosomatik tubuh, tergantung pada keadaan stimuli dari luar. Dengan praktek meditasi secara konstan, individu dapat secara volunter mengurangi respon tubuh terhadap segala stimuli tersebut menjadi minimal sehingga pikiran menjadi tenang serta dapat diarahkan untuk melakukan fungsi yang lebih berguna. Disamping itu, individu juga dapat mengontrol fungsi vital organ tubuh yang involunter seperti jantung, sistem alat pencernaan atau penyerapan oksigen oleh paru, yang bila dalam keadaan normal berada di bawah kontrol sistem syaraf otonom. Dengan meditasi juga dapat menstabilkan perubahan emosi sehingga mencegah fungsi abnormal organ-organ vital tubuh.

Untuk mengetahui kemajuan-kemajuan yang telah dicapai dalam praktek meditasi, maka para guru yoga seperti diuraikan oleh Anandamitra, sejak berabad-abad lamanya telah membedakan empat tingkatan kemajuan dalam meditasi, yaitu: **Pertama**, **disebut tahap kesulitan**, yaitu ketika seseorang itu harus berusaha keras menentramkan dan mengendalikan gelombang pikirannya yang bergolak dan bercerai berai. Pada tingkat inipun banyak orang yang tidak sabar lalu meninggalkan latihan-latihan spiritualnya. **Kedua**, **tahap pencapaian**, yaitu ketika pikiran sudah dapat dipusatkan dan mengalami tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Orang yang sempat menikmati kebahagiaan ini, walau hanya sekejap, menyatakan bahwa itulah pengalaman kehidupan yang tertinggi nilainya. Oleh karena itu semua energi yang dimiliki dicurahkan untuk bisa tetap menyatu dalam keadaan bahagia itu. **Ketiga**, **pemusatan pikiran yang sangat teratur dan kuat**, semua getaran dan energi pikiran menjadi koheren dan pada saat ini berkembang daya-daya psikis. Tahap ini dikatakan sebagai tahap yang sangat berbahaya, karena godaan dan rintangan akan sering terjadi. Bahkan yogi-yogi besarpun sering tergelincir dan meninggalkan jalan kesucian serta kebenaran karenanya. Apabila energi psikis terlalu cepat digunakan untuk kepentingan dunia luar, maka ia akan terjatuh dan tidak pernah mencapai kesempurnaan. Ibarat memompa air ke tingkat paling atas bangunan bertingkat tetapi pipa seluruhnya banyak bocor, maka air yang dipompa itu tidak akan pernah mencapai tingkat paling atas tersebut. Maharsi Ramakrishna pada suatu saat menawarkan kepada murid yang dikasihi, Vivekananda, "Setelah

menempuh disiplin spiritual sangat ketat, Aku ingin menurunkan sesuatu kekuatan kepadamu untuk dipergunakan bilamana perlu. Apa pendapatmu ?” Sesaat, Vivekananda termenung kemudian bertanya, “Guru, apakah kekuatan itu dapat menolong Saya didalam mencapai kesadaran tertinggi ?” “Tidak!”, jawab gurunya. Vivekananda menjawab, “Kalau begitu, Saya tidak menginginkannya. Pertama, biarlah Saya menyadari Tuhan, setelah itu baru akan Saya putuskan apakah kemampuan khusus tersebut perlu atau tidak. Apabila Saya menerima kemampuan itu sekarang, Saya khawatir akan melupakan cita-cita semula. Apabila kemampuan itu dipergunakan untuk kepentingan pribadi, boleh jadi akan menghancurkan diri Saya sendiri. Karena itu, Guru, simpan sajarah kekuatan itu !. Dengan demikian, dalam tahap ini diharapkan adanya keinginan spiritual untuk mencapai Yang Tertinggi”, hamba tidak menginginkan daya-daya sakti itu, hamba menginginkan diri-Mu. Apabila sedemikian itu keinginan kita pastikan mencapai cita-cita. Keempat, ialah apabila **perasaan berbahagia luar biasa dan tidak terbandung menyerbu dan memancar di setiap sel pribadi**. Disini menyadari bahwa dibandingkan dengan kebahagiaan penunggalan dengan kesadaran kosmik, maka kegembiraan memiliki kemampuan psikis atau daya-daya sakti sebenarnya tidak bernilai sama sekali. Mengenai hal ini dikisahkan ada dua saudara berlatih yoga bersama. Sang kakak giat menghimpun tenaga-tenaga sakti, sementara sang adik mempelajari kebenaran abadi. Setelah bertahun-tahun berpisah, pada suatu ketika mereka bertemu di tepi sebuah sungai besar. Si kakak menggunakan tenaga saktinya berjalan di atas air, sedangkan si adik menyewa sebuah sampan menuju ke seberang, untuk itu ia harus membayar seratus rupiah. Setelah tiba di seberang, kakaknya dengan bangga terhadap kesaktiannya itu. Si adik menjawab, “Saya tahu sekarang setelah bertahun-tahun berusaha keras, ternyata kesaktian yang kakanda dapatkan hanya bernilai seratus rupiah saja”.

# PENGERTIAN DAN MANFAAT MEDI TASI

(Bagian Ke-2 dari 3 tulisan)

Oleh: I Wayan Gede Suacana

*Untuk membangun dan menumbuhkan konsentrasi selama bermeditasi, kamu harus mengurangi keinginan-keinginanmu dan mengesampingkannya. Lihatlah segala sesuatu sebagai saksi yang melihat tanpa menaruh kepentingan apapun dan jangan tercebur dan terikat. Bila ikatan anggota tubuhmu telah dilepaskan, kamu akan merasakan bahagia dan cerah.*

*Lakukanlah konsentrasi terhadap realitas dirimu setiap hari dalam meditasi. Ikuti secara teguh setiap hari, waktu, tempat dan lamanya posisi, semuanya tak berubah. Kemudian faktor-faktor pengganggu dengan mudah ditaklukkan dan dijinakkan (Svami Sathya Narayana).*

## **Konsentrasi Pikiran**

Terdapat hubungan yang erat antara meditasi dengan peningkatan konsentrasi. Swami Vivekananda menyatakan bahwa dengan bermeditasi kita dilatih memusatkan pikiran pada obyek tertentu. Bila pikiran mendaatkan konsentrasi atas satu benda, maka ia dapat pula dikonsentrasikan terhadap setiap benda manapun juga. Selanjutnya Svami Sathya Narayana dalam buku *Dhyana Vahini* juga menjelaskan bahwa bila pikiran yang bertingkah dan lari ke segala arah dipusatkan dalam perenungan Nama Tuhan (*namasmaranam*) akibatnya akan seperti pemusatan sinar matahari melalui sekeping kaca pembesar, cahaya yang bercerai berai terpusat menimbulkan api yang dapat membakar dan memusnahkan. Demikian pula bila gelombang-gelombang pikiran, budi dan berbagai perasaan manas terpusat melalui kaca pembesar atman, mereka akan mewujudkan diri sebagai cahaya keilmuan Ilahi yang dapat membakar habis kejahatan dan memberi terang sukacita.

Setiap orang dapat mencapai sukses dalam jabatan atau pekerjaannya hanya dengan konsentrasi dan pemusatan perhatian dalam usaha. Bahkan penyelesaian tugas yang paling remeh pun membutuhkan kualitas konsentrasi. Masalah yang paling sulitpun dapat diselesaikan dengan usaha yang ulet. Manusia diberkati dengan pembawaan kekuatan yang tak terbatas. Tak ada seseorang pun yang tidak memilikinya. Tetapi karena tak menyadari kebenaran ini, manusia sering tersesat. Untuk mencapai kesadaran akan kekuatan ini, kita harus bergaul dengan orang-orang yang suci, serta harus berjuang dengan disiplin spiritual (*sadhana*).

Thompson mengatakan bahwa, "Pengalaman yang paling lama terkesan dalam kesadaran adalah pengalaman yang disertai perhatian dan konsentrasi

penuh". Seorang penulis lainnya mengatakan,"Perhatian dan konsentrasi juga sangat diperlukan bagi pengertian, karena tanpa adanya itu, maka ide dan informasi yang masuk pikiran/ batin tidak meninggalkan bekas. Selain itu, ingatan berhubungan erat dengan perhatian, orang yang kurang perhatian selalu mempunyai ingatan yang lemah. Dr. Beattie seperti dikutip Ramacharaka juga mengatakan bahwa untuk mendapatkan hasil terbaik, seseorang harus melakukan pekerjaan dengan penuh konsentrasi pada tugas yang dihadapinya tanpa membiarkan pikiran atau ide lain mengganggu dirinya. Pernah ada anekdot Whatelye mengenai konsentrasi dan "melupakan diri" dalam pekerjaan. Orang menanyakan pada Whatelye apakah ia punya resep untuk mengobati "perasaan malu". Ia jawab bahwa seseorang merasa malu karena ia berpikir tentang dirinya dan kesan yang ia buat. Resepnya ialah, bahwa orang harus berpikir tentang orang lain tentang kesenangan yang dapat ia berikan kepada orang lain, maka dengan cara demikian ia dapat melupakan diri sepenuhnya. Whatelye mengatakan, "Seseorang yang sedang berpidato seharusnya melupakan dirinya, memusatkan pikiran pada topik yang disampaikan, maka perasaan malunya kan berkurang karena ia tidak memikirkan pendapat yang mungkin dibentuk para pendengarnya mengenai dirinya.

Pemusatan perhatian dan konsentrasi merupakan hal yang mutlak dalam melakukan meditasi. Oleh Bannerman dikatakan bahwa Maharsi Mahesh Yogi akhirnya menemukan sebuah metode yang sederhana yang dikenal dengan nama Trancendental Meditation (TM). Metodenya: orang duduk dengan posisi enak, dengan mata tertutup dan perhatian dipusatkan ke dalam diri mengontrol lingkungan internal. Selanjutnya diulangi kata-kata suci tertentu yang disebut mantra sekitar 20 menit. Melalui metode ini seseorang akan dapat berkonsentrasi dan berkomunikasi ke dalam untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Meditasi Tao kurang lebih juga memberikan penekanan yang serupa. Metode Tao seperti yang dilukiskan oleh Rouselle memusatkan perhatian pada pusat tubuh di sekitar pusar (*umbilikus*). Setiap pikiran yang muncul harus "diletakkan" dalam pusat tubuh ini. Keadaan ini dikenal dengan sebutan kesadaran dengan imajinasi telah dialihkan ke solar pexus. Prosedur ini khususnya membantu meningkatkan vitalitas dan kekuatan yang berasal dari perut. Sementara itu, Wienpahl juga pernah memberikan gambaran untuk melatih konsentrasi pada pernafasan sebagaimana dilakukan pada latihan Zen di Jepang sebagai berikut: Bernafas melalui hidung dengan menarik nafas sebanyak yang dibutuhkan dan membiarkan udara masuk dengan mengembangkan diafragma. Jangan diperintahkan masuk tetapi biarkanlah datang padamu. Selanjutnya keluarkan nafas pelan-pelan, secara komplit dan menyeluruh. Pada saat mengeluarkan nafas disertai menghitung 'satu'. Kemudian

tariklah nafas lagi dengan cara yang sama, saat menghembuskan nafas dengan pelan kembali menghitung 'dua'. Begitu seterusnya hingga ke hitungan ke sepuluh. Mungkin kita akan mendapatkan kesukaran dalam menghitung, karena pikiran selalu ingin mengembara. Bila itu terjadi, berusaha membawa kembali pikiran pada proses menghitung. Setelah sukses dengan latihan ini, dapat dilanjutkan dengan latihan berikut. Pada saat mengeluarkan nafas dan menghitung 'satu', bayangkan 'satu' di perut. Lakukan pula untuk 'dua' dan letakkan di sebelah 'satu' dan seterusnya hingga hitungan kesepuluh. Selanjutnya akan terasa bahwa pikiran itu sendiri telah turut terbawa turun ke perut.

Latihan konsentrasi melalui meditasi ini juga dapat dilakukan dengan metode yang pernah dikembangkan oleh Swami Vivekananda. Pertama-tama, praktek meditasi haruslah melalui satu obyek tertentu sebagai umpan pikiran. Satu waktu pusatkan pikiran misalnya pada satu titik hitam. Akhirnya, secara bertahap titik itu tidak terlihat lagi dan kita tidak menyadari bahwa titik itu ada di hadapan kita. Pikiran tidak ada lagi, tidak timbul gelombang kerja, segala-galanya merupakan samudra tanpa nafas udara. Apabila kita sudah bisa sampai pada keadaan ini, pikiran sudah memasuki tingkat kebenaran yang diluar batas perasaan. Dengan begitu, praktek meditasi sekalipun dengan sesuatu obyek lahir yang tidak berarti, akan mengarah pada konsentrasi batin.

Konsentrasi atau *avadhana* tersebut diperlukan untuk memahami setiap hal dengan baik. Mengarahkan dan menetapkan perhatian kesuatu hal disebut *ekagatha* atau pemusatan perhatian. Ini juga merupakan suatu keadaan pikiran. Konsentrasi dalam tugas akan mengembangkan kepercayaan pada diri sendiri dan harga diri, karena semua itu merupakan hasil peningkatan kekuatan serta keahlian. Namun, hal ini tak akan dapat diperoleh tanpa menaklukkan ketagihan atau keinginan duniawi yang mengganggu pikiran. Pemusatan pikiran, konsentrasi atau penaklukan pikiran ini bisa diperoleh dengan latihan meditasi. Hanya melalui meditalah para yogi dan pribadi-pribadi yang agung dapat menguasai kegiatan mental mereka, mengarahkannya ke jalan yang benar, dan menetapkan diri mereka sendiri untuk merenungkan Tuhan sepanjang waktu hingga akhirnya berhasil mencapai persatuan dengan-Nya. Svami Sathya Narayana, mengatakan: pertama-tama kerinduan, kemudian menetapkan tujuan, setelah itu konsentrasi dan melalui disiplin, tercapailah penaklukan pikiran.

# PENGERTIAN DAN MANFAAT MEDITASI

(Bagian terakhir dari 3 tulisan)

Oleh: I Wayan Gede Suacana

*Jagalah kesehatan rohanimu dengan sikap lapang dada yang utama. Jaga jugalah kesehatan jasmanimu, karena kesehatan yang buruk dapat merupakan gangguan dan rintangan yang besar bagi para sadhaka. Badan menolak untuk diabaikan, ia membutuhkan perhatian apabila diserang penyakit. Badan itu adalah keretanya, indera-indera adalah bagian-bagian mekaniknya dan bensiannya berupa sadhana, kamu harus menjaganya supaya tetap berfungsi (Svami Sathya Narayana).*

## Meningkatkan Kesehatan

Eksprimen ilmu telah menunjukkan bahwa reaksi organisme manusia terhadap meditasi adalah kebalikan dari reaksinya terhadap stress, seperti: menenangkan sistem syaraf pusat, menenangkan denyut jantung, merendahkan tekanan darah sebanyak 20 % dan menenangkan pernafasan sampai kurang dari setengah tingkat normalnya. Mengenai hal ini Anandamitra dengan mengutip John White menjelaskan bahwa ketika semua proses tubuh dalam keadaan rileks, orang yang bermeditasi akan merasakan istirahat yang benar-benar, lebih dalam daripada tidur, dan banyak energi terkumpul untuk aktivitas berikutnya. Dia merasakan bertambahnya kegesitan fisik dan kejernihan mental, dan berbeda dengan istirahat biasa yang terkadang menimbulkan kelambanan dan kemalasan.

Daniel Golene dalam sebuah penelitiannya terhadap karyawan perusahaan Barat yang telah berlatih meditasi dua kali sehari menunjukkan adanya hasil positif. Setelah hanya lima setengah bulan melakukan meditasi mereka melaporkan adanya penurunan depresi, stress dan permusuhan, kejengkelan dan hilangnya penyakit psikosomatis, seperti: flu, sakit kepala, dan susah tidur. Keuntungan yang paling sering disebut adalah kemampuan untuk berpikir lebih jernih, lebih gesit, lebih sosial dan penuh pengertian serta lebih menikmati hidup daripada sebelum berlatih meditasi. Salah satu sebab bertambahnya kegesitan dan kejernihan pikiran itu adalah bahwa selama meditasi aliran darah ke otak bertambah sebanyak 35 %. Menurut Dr. Ronard Jevning supplay darah ke otak itu erat kaitannya dengan kemampuan mental, dan dengan bertambahnya darah serta oksigen fungsi otak akan mnejadi lebih baik.

Prof. LK. Suryani dengan mengutip penelitian Kutz dkk. juga menemukan hal yang serupa. Dari hasil penelitian tersebut diketahui meditasi dapat menimbulkan



perubahan fisiologi yang disebut sebagai respon relaksasi, yaitu integrasi respon pikiran tubuh (*mind-body*), menurunnya pemakaian oksigen, denyut jantung, pernafasan dan tekanan darah menurun, kadar serum *laktik asit* menurun, resistensi kulit meningkat disertai perubahan aliran darah. Perubahan-perubahan ini sesuai dengan menurunnya sistem saraf *simpatis* akhir terhadap *neropinefrin*. Perubahan fisiologik ini dibuktikan pada pengobatan hipertensi dan aritmia jantung hasilnya sama baiknya dalam menghilangkan keadaan cemas dan nyeri.

Hasil penelitian yang hampir serupa juga pernah ditemukan oleh Herbert Benson dari Fakultas Kedokteran Harvard, Boston yaitu dengan mengikuti beberapa syarat pokok meditasi dan dilakukan dua kali sehari, pasien-pasien yang menderita hipertensi dapat disembuhkan. Melihat hasil tersebut, dapat dipastikan bahwa penderita gangguan jiwa seperti stress pada seseorang tentunya juga dapat disembuhkan, disamping jiwa dan pikirannya dapat dikontrol dengan cara melakukan meditasi. Hal ini sesuai pula dengan yang diungkapkan Udupa dimana secara ilmiah, baik faali maupun kimiawi, ternyata pada orang yang melakukan meditasi terdapat perubahan dalam darah dan otaknya.

Penemuan Triman dkk seperti dikutip Suryani, yang meneliti 69 orang meditator (lebih dari 15 tahun) dari berbagai aliran kepercayaan di Surabaya, menemukan bahwa frekuensi pernafasan dan denyut jantung menurun setelah meditasi, sedangkan pada kontrol hal ini tidak terjadi. Pada EEG ditemukan terjadi penurunan jumlah gelombang alfa dan terletak lebih ke sentral, gelombang beta menurun dan tersebar di frontosentralis, sedangkan pada kontrol gelombang alfa dan beta meningkat dan tetap di tempat semula. Sedangkan gelombang theta meningkat sesudah meditasi dan pada kontrol menurun. Mereka juga menyatakan berdasarkan hasil test psikologik bahwa orang yang melakukan meditasi lebih mampu mengendalikan diri dibandingkan kontrol.

Mengenai hal ini guru besar UGM, Prof. Soeripto berpendapat bahwa pada seseorang yang telah melakukan meditasi dan telah menunjukkan suatu hasil, maka kadar *asetilkholin* dalam darahnya akan tetap. Hal ini akan diikuti oleh proses pengereman aktivitas serabut otak bawah sadar (*hypothalamus*), sehingga produksi *katekolamin* (*adrenalin* dan *nonadrenalin*) menurun. Disamping itu pacuan yang terjadi pada saraf simpatis juga akan direm. *Asetilkholin* dalam darah yang ada akan lebih banyak digunakan oleh saraf parasimpatis, dengan demikian peranan saraf parasimpatis akan lebih dominan. Keadaan ini juga menambah penekanan produksi adrenalin dan nonadrenalin. Berkurangnya katekolamin dalam darah akan memberikan reaksi kepada seseorang untuk menjadi lebih tenang, denyut jantung menjadi lebih lambat, tekanan darah menjadi stabil. Dalam mengatur keseimbangan kadar katekolamin darah, enzim oksidase monoamin mempunyai peranan penting.

Jika meditasi berhasil maka enzim ini akan aktif, sehingga kenaikan kadar katekolamin darah dapat segera diantisipasi.

Telah diketahui bahwa insulin dapat menetralkan efek adrenalin. Jika insulin mempunyai efek dominan maka kadar gula darah akan stabil. Disamping itu insulin juga dapat mencegah adanya timbunan lipid (kolesterol) dan kerusakan protein. Pada orang yang telah berhasil dalam melakukan meditasi maka pengaruh insulin juga akan dominan, dengan demikian meditasi akan dapat mencegah terjadinya diabetes melitus, penyakit jantung serta penyakit pembuluh darah. Adanya protein yang cukup karena perusakan dapat dicegah, akan menyebabkan kondisi kesehatan terutama daya tahan dan kesembuhan, serta kondisi tubuh yang prima. Disamping itu, jika aktivitas katekolamin yang meningkat selalu dapat ditangkal maka kerusakan sel-sel di alat tubuh dapat dihindari, metabolisme berjalan dengan optimal akibatnya orang akan tetap awet muda.

Secara kejiwaan meditasi dapat mencegah dan mengatasi stress yang terjadi pada diri seseorang. Hal ini dijelaskan oleh Prof. Soeripto sebagai berikut. Jika terdapat rangsangan yang dapat menimbulkan stress maka karena neurotransmitter yang ada di otak, bekerja menghambat atau memutuskan rangsangan penyebab stress sehingga rangsangan yang sampai di otak bawah sadar menjadi kecil atau bahkan dapat dihilangkan. Di samping itu di otak juga dihasilkan substansi kimiawi yang berkerja identik dengan valium atau obat penenang yaitu asam *isobutirat*. Pada orang yang tidak melakukan meditasi proses tersebut hanya terjadi dengan intensitas yang kecil, tetapi pada orang yang melakukan meditasi proses tersebut dapat terjadi dengan intensitas yang lebih besar. Akibatnya, pada orang yang melakukan meditasi dapat dicegah sejak dini *stress* yang terjadi pada dirinya.

Dengan adanya hambatan impuls karena *neurotransmitter*, dan mengakibatkan rangsangan yang kecil di otak bawah sadar maka pacuan ke kelenjar hipofise dan saraf simpatis menjadi sangat kecil, katekolamin dan lain-lain tidak meningkat akibatnya gejala stress tidak timbul. Di saraf tepi, bekerja substansi kimia hasil meditasi yang identik dengan *beta-blocker*, yang memblokir simpul-simpul saraf simpatis. Dari adanya proses di saraf pusat, saraf tepi dan perubahan kimiawi di dalam darah, maka meditasipun dapat dipergunakan untuk mengobati stress pada setiap orang yang melakukannya.